

# نظام دايت صحي لخسارة الوزن

٢

الشاي والقهوة  
مسموحة بلمبات غير محدودة  
بدون اضافة سكر

٣

اختر ٥-٦ وجبات  
بدون يلوون مجدهم عها  
١٤٠ - ١٨٠ سعرة

٤

الخضروات الورقية  
وقليلة السعرات  
للحبار والطماطم  
يمكن تناولها بلمبات لا محدودة

٥

النظام أعدد للأشخاص  
فوق سن الـ ١٨ سنة

٦

احرص على شرب  
ما لا يقل عن  
٢,٥ لتر يومياً من الماء

٧

# خيارات وجبة الفطور



- صامولي بر

- ٧٠ جم جبن

حلووم لایت

- بیضنة مسلوقة

- نصف تمرة فالكهة

٤٠٠ سعرة

- شريحة توست بر

- حبّتين بيدن

- ملعقتين لبنه

- خيار

- ملعقة زيت زيتون

- تمرة فالكهة

٤٢٢ سعرة

- ٤ جم شوفان

- كوب حليب

- ملعقة عسل

او زبدة مكسرات

- تمرة فالكهة

٤٠٠ سعرة

# خيارات وجبة الفطور

- نصف رغيف خبز - نصف كوب فول
- جبنة فلافل - سلطة خضراء
- ملعقة طحينة ٤٠٠ سعرة



- شرائحتين توست - شرائحتين توست
- بيضة - بيضة
- ثمرة فالكه - ثمرة فالكه ١٠ سعرة



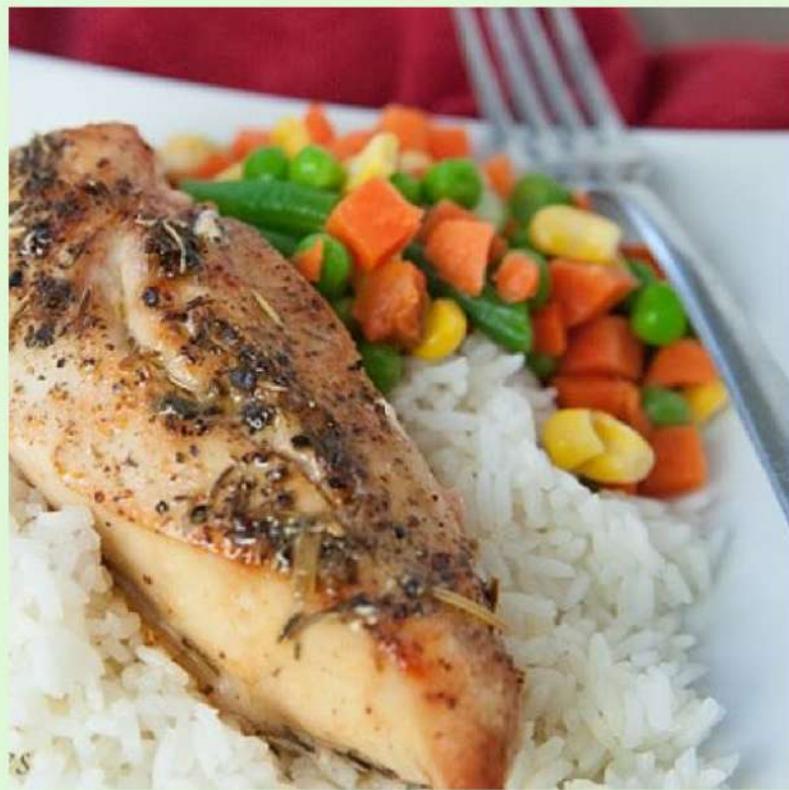
- رغيف خبز ١٨٥ جم تونه باماء
- خيار ٥ جم زيتون اسود
- خلاں ٤٦٠ سعرة



- ٢٠٠ جم بان كيك الشوفان
- ١٠٠ جم تون ازرق
- ملعقة حسل ٤٠ سعرة



# خيارات وجبن الغداء والعشاء



٢٠٠ -  
 - كوب أرز أبيض  
 - كوب أيدام خضار  
 (بدون أصنافه دهون)  
 - سلطة خضار

٦ سعرة



٢٠٠ -  
 - نصف ذرة مشوية  
 - نصف كوب صوص اطبار

٧٠٠  
للنadle

# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



لمسة دجاج  
١٥٠ جم ارز  
- ربع دجاجة  
- سلطة خضراء

٠٠٠ سعرة

لمسة لحم  
١٠٠ جم لحم بقدري  
١٥٠ جم ارز  
- سلطة خضراء

٠٠ سعرة



# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



٢٠٠ جم شيش طاووق

- رغيف خبز
- ملعقة طحينه
- سلطه خضراء

٠٠ لسعرة

٦٠ جم ملحونة

- ١٠٠ جم كراتن لحم
- بالصلصه الحمراء
- (بدون اضافه دهون)
- سلطه خضراء

٤٠٠ لسعرة



# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



١٠٠ -  
١٠ جم فيلية سمك مشوي  
١٠ جم بطاطس مشوية  
- سلطة خضراء  
٣٠ للاعنة



١٠٠ -  
١٠ جم لبدة خروف  
- رغيف خبز  
- سلطة خضراء  
٤٠ للاعنة

# خيارات وجذبي الغداء والعشاء



- صiken لشري متوسط الحجم
- ملعقتين صلصة حمراء
- (بدون اضافه دهون)
- بصل مفروم بدون زيت

٤٠ سعرة

- حمامه و احده ملشية ارز
- كوب ملوخية
- (بدون اضافه دهون)
- حزمه جرجير

٦٠ سعرة



# خيارات الوجبات الخفيفة



# خيارات الوجبات الخفيفة

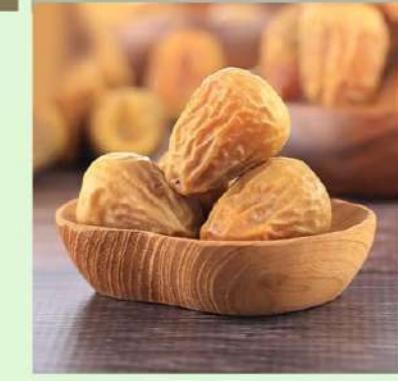


- كوب شاي  
بـ ٩٥ سلم  
- جبنة معمول  
١٠ -  
٢٤٠ سعرة



- قطعة لينك  
بوزن ٢٠ جم  
- شاي  
٦ جم سلم  
١٠١ سعرة

- ٣ ملاعق قشطة  
الملاهي لait  
- ٥ جبنة نهر  
٦٠ سعرة



- ١٨٠ جم زبادي  
- ملعقة شوفان  
- حبة فاكهة  
٢٠٠ سعرة

# خيارات الوجبات الخفيفة



قهوة باردة  
مع كوب حليب  
بدون سكر  
١٠٠ سعرة



مكملية  
تُعد بملعقة نشاء واحدة  
وكوب حليب وملعقة سكر دايت  
٢٠٠ سعرة



لشريحة خبز بد  
- ملعقة زبدة  
فول سوداني  
١٦٠ سعرة



- ٣ تمرات  
- كوب لبن رائب  
٢٠٠ سعرة